Aus der 1. Medizinischen Klinik der Universität München.
(Direktor: Prof. Dr. W. Stepp.)

Ein Beitrag zur Ernährungsforschung in Oberbayern

Inaugural-Dissertation
zur Erlangung der Doktorwürde
in der gesamten Medizin
der Hohen Medizinischen Fakultät
der Ludwig-Maximilians-Universität
zu München

vorgelegt von

Friedrich Wilhelm Kaiser
aus München.

1939

Pilger-Druckerei G. m. b. H., Speyer a. Rh.

Vorwort.

Warum überhaupt Ernährungsforschung?

Die Ernährung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für unsere menschlich-irdische Existenzfähigkeit. Eine scheinbar ganz selbstverständliche Erkenntnis, die aber in der Praxis, im Alltag, im Leben des Einzelnen nicht die genügende Würdigung und Beachtung findet. Die Ernährung ist für den Menschen die wichtigste irdische Kraftquelle, woraus wir den innigen, lebensnotwendigen oder auch lebensbedingenden Zusammenhang zwischen dem Menschen und der Allmutter Erde erkennen können. Je mehr die naturgegebenen Lebensbedingungen Beachtung finden, um so größer ist auch die Aussicht die gesündesten Voraussetzungen für den menschlichen Organismus geschaffen zu haben. Die Ernährung ist somit nicht nur Energiequelle und Baustoff für unseren Körper, sondern gleichzeitig ein sehr wichtiger Teil der Gesundheitspflege überhaupt. Ein richtig ernährter Mensch hat einen gesunden Kräftehaushalt, fühlt sich wohl und frisch, hat die besten Bedingungen zu einer raschen und energischen Abwehr gegen alle möglichen Infekte und befindet sich in einer guten Leistungsfähigkeit. Gesunderhaltung und eine hohe Leistungsfähigkeit sind aber für unser Volk mit seinen großen zu erfüllenden Aufgaben und im heutigen tobenden Kampfe um die Durchsetzung unserer Weltanschauung mit die wichtigsten Faktoren. Darum beschäftigen wir uns mit der Ernährungsforschung um daraus einen Schluß für eine gesunde Ernährung entsprechend der jeweiligen Landschaft, dem Beruf oder anderen Bedingungen zufolge herauszufinden.

Einheit Mensch und Landschaft.

Dem einfach denkenden Menschen mag es sonderbar erscheinen, daß zwischen der Landschaft und der menschlichen Ernährung ein Zusammenhang bestehen soll. Denn er weiß doch, daß in manchen Gebieten, insbesondere in den großen Städten, eine weitgehende Unabhängigkeit von der umgebenden Landschaft festzustellen ist: die Städte, entweder als Zentren des Einfuhrhandels oder als Sammelpunkte der landwirtschaftlichen Erzeugnisse aus den umgebenden ländlichen Gebieten zeigen hierin ein buntes Wechselspiel, wenn nicht sogar bezüglich der Ernährung eine mehr und mehr erworbene Zusammenhangstrennung auf Grund unserer modernen Handels- und Verkehrsorganisation. Mag die Richtung dieser Entwicklung im Sinne einer Unabhängigkeit der Ernährung von der Landschaft in mancher Hinsicht Vorteile bieten oder in größeren Städten

überhaupt nicht die Möglichkeit zu einer engen Verbindung mit der Landschaft gegeben sein, so weist sie uns doch auf eine Abweichung von gesunden und naturgegebenen Lebensbedingungen hin.

Es entstammt einem uralten Wissen, daß die Landschaft mit ihrem nur ihr eigenen Klima auf den Menschen sehr tiefgreifende und entscheidende Einflüsse ausübt. Bereits in dem ärztlichen Erfahrungsschatz der alten Griechen sehen wir bei manchen Erkrankungen Anweisungen für Ortsveränderungen oder umgekehrt wissen wir, daß Menschen, die plötzlich in eine neue Landschaft hineingestellt werden, sehr unter den neuen Umwelteinflüssen leiden und manchmal auch gesundheitlichen Schaden davontragen. In unserer heutigen ärztlichen Therapie machen wir von diesen Erkenntnissen reichlichen Gebrauch.

Die Nahrung ist ja nur ein Teil dessen, wodurch wir mit der Landschaft in engem Zusammenhang stehen, denn viele andere Faktoren gewinnen außerdem einen gestaltenden Einfluß auf den Menschen. Allein schon der Boden einer Landschaft zeigt uns die vielseitigsten Rückwirkungen. Bedenken wir, daß die Wirksamkeit der Sonnenstrahlen bei einem humusreichen, fruchttragenden Boden eine ganz andere ist als in einer steinigen Gebirgslandschaft oder am wogenden Meer; desgleichen ist die Reinheit der Luft und ihr Feuchtigkeitsgehalt dadurch bedingt, nicht zu vergessen der würzige, anregende Duft einer wiesen-, wald-, überhaupt vegetationsreichen Landschaft. Alle diese Faktoren fallen mit unter den Bereich der Ernährung, der Kräftezufuhr im weiteren Sinne für den menschlichen Organismus. Das sind zum großen Teile noch Wirkungen, die uns klar und geläufig — wenn vielleicht auch nicht immer gegenwärtig sind — aber sicher besteht zwischen Mensch und Landschaft ein noch viel feineres Wechsel- und Kräftespiel, das wir in den letzten Ursachen und Wirkungen nicht zergliedern oder als abgegrenzte meßbare Kräfte einfangen können. Ich denke hiebei auch an die Mikrowirkungen des Klimas, welche manche Autoren für die Entstehung des Kropfes mitverantwortlich machen oder wie sie uns in den verschiedenen Erscheinungen der Föhnkrankheit bei wetterempfindlichen Menschen entgegentreten.

Das tägliche Erlebnis der Landschaft im Gebirge, am Meer, in der Ebene oder in der geschäftigen Stadt darf wohl mit als entscheidend für das ganze Leben eines Menschen gewertet werden. Sehen wir uns nur den Bauern im Gebirge an, wie er täglich mit seinen Bergen Umgang hält, wie er mit ihnen lebt, nach dem jeweiligen Wetter seine Arbeit einrichtet und damit in Zusammenhang sich auch seine Ernährung anders gestaltet. Bergauf und bergab geht oft sein Weg zur Arbeit oder während derselben. Auf grünen Wiesen und Matten oder im rauschenden Walde verrichtet er sein Tagewerk, das oft recht mühsam ist. Er steckt seine Kräfte durch sein Mühen und Arbeiten in die Landschaft hinein und im Wechselspiel erhält er sie wieder zurück.

Ein anderes Bild: Der Fischer am Meer zieht beim Morgengrauen hinaus zum Fischfang auf die weite schaukelnde Wasserfläche, auf die Unendlichkeit des Meeres. Wind, Sonne und Regen begleiten ihn auf seinen täglichen Fahrten und machen ihn hart. Sie geben und nehmen ihm im steten Kräftespiel — und der Volksmund sagt: „Das Wasser zehrt".

Wenn wir die verschiedenen Landschaften bezüglich ihres Energieverbrauches und ihrer Arbeitsleistung — also Ernährungsbedarfes — betrachten, welchen sie an die dort lebenden Menschen stellen, so kommen wir zu einem sehr interessanten Ergebnis:

Im Gebirge werden sehr viele Energien durch das Steigen verbraucht oder durch die anstrengende Arbeit des Holzfällens, des Torfstiches oder der Steinbrucharbeiten.

In der Ebene verlangt die Feldarbeit, der Getreidebau und die Viehzucht einen sehr hohen Arbeits- und Kräfteeinsatz.

Das Meer wiederum mit seiner feuchten Luft und allen seinen Unbilden stellt große Anforderungen an den am Strande lebenden Menschen.

Wir kommen dadurch zu der Schlußfolgerung, daß der Energieverbrauch in den gegensätzlichen — als Beispiel angeführten Landschaften — annähernd gleich sein muß, wenigstens im Durchschnitt betrachtet, obwohl er von ganz verschiedenen Arbeits- und Umweltsfaktoren bedingt wird.

Weltanschauung und Ernährung.

In den vorangehenden Kapiteln standen äußere, umweltbedingte Faktoren zur Besprechung, welche auf die Ernährung einen maßgebenden Einfluß ausüben.

Wenn wir uns aber die Mühe machen, die Entwicklung und Veränderungen der Ernährungsweisen während eines längeren geschichtlichen Zeitlaufes zu verfolgen oder Vergleiche mit anderen Völkern in dieser Hinsicht ziehen, so kommen wir zu der Erkenntnis, daß wohl die Umwelt — z. B. der fruchttragende Boden und das Klima — die Ernährungsmöglichkeiten vorschreiben, aber andererseits gerade der Mensch als ein Wesen mit hohen geistigen Fähigkeiten und Empfindungen sich eine Weltanschauung oder Religion bildet, derzufolge er dann sein Leben einrichtet und gestaltet.

Ein extremes Beispiel mögen uns in dieser Beziehung verschiedene Kasten der Inder sein, welche infolge ihrer religiösen Anschauung den Genuß mancher Tiere ablehnen[1]). Überhaupt finden wir

[1]) Hintze, Geographie und Geschichte der Ernährung, S. 194 und 196.

in den verschiedensten Religionen richtunggebende Anweisungen und Verbote bezüglich der Ernährung.

Wir können daraus ganz klar die weittragenden Wirkungen der geistigen Einstellung für die Ernährungsweise erkennen.

Diese Tatsache ist besonders klar zu erkennen, wenn wir unsere eigene germanische Geschichte in den Mittelpunkt der Betrachtung stellen, nämlich, daß sich mit der Änderung des jeder Zeitepoche zugehörigen Weltbildes oder mit dem Eindringen fremder Kulturen und Weltanschauungen auch jeweils Veränderungen in der Ernährungsweise ergeben.

Sehr weit zurück — etwa bis in die jüngere Steinzeit — können wir verfolgen, daß der bereits seßhaft gewordenen germanischen Bauernbevölkerung das Mahl als eine kultische Handlung galt. Eine feierliche innere Sammlung vor der Nahrungsaufnahme und das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeit war eine feststehende Sitte geworden. Das gemeinsame Essen an einem Tische scheint das Zeichen höchster innerer Verbundenheit gewesen zu sein, wie uns das Wort „Vermählung" heute noch erkennen läßt.

Auch in der Gegenwart können wir den uralten Brauch, im Essen eine Weihehandlung zu erblicken, noch wahrnehmen, wenn wir den Bauern betrachten wie er sich mit seiner Familie und seinem Gesinde vor dem Mittagsmahl im Gebete einer geistigen Sammlung unterzieht. Die äußere Form des Kultes mag sich geändert haben, der Inhalt desselben ist bestehen geblieben.

Dieser Vorgang der Konzentrierung auf die Nahrungsaufnahme hat eine wesentliche Bedeutung für die Auswertung und die Bekömmlichkeit der Speise — wie wir heute in Einzelheiten durch wissenschaftliche Versuche belegen können — und deshalb soll sie nicht außer Betracht bleiben.

Um auf den Einfluß einer fremden Weltanschauung auf die Ernährungsweise zurückzukommen, möge auch hier uns eine geschichtliche Tatsache dies kurz beleuchten:

„Etwa in der germanischen Frühzeit bis zum Beginn der Karolingerzeit" (in den Jahren 1—750), schreibt Hintze — „da die Gegenden am Rhein und südlich der Donau provinzialrömische Gebiete geworden sind, geraten sie auch unter den Einfluß der römischen Kultur. Ein reiches Leben nach römischem Vorbild erblühte und römische Sitten und Lebensweisen wurden beherrschend. Die Einstellung gegenüber der Speise und Nahrungsaufnahme überhaupt wurde eine ganz andere. Während der Bauer vorher auf eine möglichst einfache, gesunde und grobe Kost gesehen hatte und dem das Essen als ein Geschenk der Götter heilig war und eine Gnade zu sein schien, erfährt der Sinn des Essens nunmehr eine grundlegende Änderung. Das Essen wird Selbstzweck, der Genuß, die Gaumenmundung stehen im Vordergrunde, man will genießen mit allen Künsten einer verfeinerten Nahrungszubereitung und durch Einführung einer Reihe von neuen Gewürzen. Das tägliche Essen

mit allen Künsten zubereitet erscheint nicht mehr als eine Gnade des Himmels, sondern nunmehr als ein selbstverständlicher Genuß. Das Fleisch wird nunmehr als Braten zubereitet, helleres, feineres Brot wird hergestellt und insbesondere der Wein findet neueingeführt raschen Zuspruch."

Die grundlegend verschiedene Einstellung gegenüber der täglichen Nahrungsaufnahme zufolge der verschiedenen Weltanschauungen mag uns dieser kurze, geschichtliche Auszug so recht klar vor Augen führen. Dem Germanen erschien das Essen als ein Gottgeschenk, das ihm die Möglichkeit gab zu leben, zu arbeiten und alle seine anderen irdischen Aufgaben zu erfüllen und darum war ihm das Mahl eine Weihehandlung, während dem Römer das Essen als ein selbstverständlicher Sinnengenuß zur Bereicherung seiner Lebensfreude galt.

Der unzertrennbare Zusammenhang zwischen Essen und Sein spiegelt sich übrigens in der indogermanischen Sprache öfter wieder. Im Lateinischen erkennen wir auch heute noch den Wortstamm „esse" = sein.

Bezüglich der Eßsitten scheinen sich im Laufe der Jahrhunderte auch große Veränderungen ergeben zu haben. Während man in sehr früher Zeit mit großer Wahrscheinlichkeit nur zweimal am Tage, nämlich früh morgens nach dem Aufstehen und am Abend gegessen hatte, hat sich etwa um das 12. Jahrhundert der Brauch eingeführt, mindestens 4 Mahlzeiten am Tage einzunehmen: das Frühstück, das Frühmahl, den underimbiz und das Nachtmahl.

Über die Ernährung des Bauern im Mittelalter erfahren wir von Hintze, daß diese einfach, aber ausreichend gewesen war. Sie bestand im wesentlichen aus Brei verschiedener Getreidearten (Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Hirse) und Brot — noch im 12. Jahrhundert gilt bei Thomas Platter „Brei und Brot" für Lebensunterhalt überhaupt —, Eiern, Speck, Schinken, Milch, Käse, gesalzenen, selten frischen Fischen. Fleisch gab es im allgemeinen nur an Feiertagen, die daher auch Fleischtage hießen.

Man aß in bäuerlichen Wirtschaften im täglichen Leben aus der gemeinsamen Schüssel, die ein vegetarisches Gericht enthielt, das, wenn möglich mit Milch oder Fett angemacht war und saß nach einer feststehenden Tischordnung, die mit dem Hausherrn begann. Nach dem Essen wurde der Löffel durch den Mund gezogen und in die Tischlade gelegt, später in den Kannebort gehängt.

Wenn wir den Blickpunkt unserer Betrachtung der neueren Zeit zuwenden, so sehen wir die mannigfaltigsten Einflüsse, welche z. B. die Entdeckung Amerikas (1492) und wenige Jahre darauf die des Seeweges nach Ostindien (1497) für Europa zur Folge hatte. Es sei allein darauf hingewiesen, was für eine ungeahnte und lebenswichtige Bedeutung die Kartoffel als Geschenk Amerikas für die Bestreitung des Nahrungsbedarfes unseres Volkes erlangt hat. Unzählige andere ausländische Produkte haben entsprechend der Ausbreitung der Verkehrs- und Handelsbeziehungen, teils als wertvolle

Ergänzungen zu unserer Ernährung, teils als reine Genußmittel in Form von Südfrüchten, Ölfrüchten, Kaffee, Tee und Tabak Eingang gefunden. Dieses Eindringen und Bekanntwerden mit fremdländischen ländlichen Erzeugnissen war für uns durchaus nicht immer nur von Vorteil, wofür uns allein der Hinweis auf den Tabakgenuß genügen mag. Sonderbar erscheint es uns heute, daß der Zucker im Mittelalter und bis noch weit in das 18. Jahrhundert hinein als Einfuhrartikel eine teuere Ware war, die wohl zu medizinischen Zwecken gebraucht wurde, deren Genuß aber sonst als ein Zeichen des Luxus galt. Als Heimat des Zuckerrohrs wird Nordostindien (Bengalen) angesehen, wo das Rohr offenbar schon in den ältesten Zeiten Verwendung fand. Der Zucker in der Rübe wurde 1747 von dem deutschen Apotheker Marggrav entdeckt, aber erst durch die Kontinentalsperre Napoleons kam ein stärkerer Anbau der Rüben und die Herstellung von Zucker daraus in Aufnahme. —

Mögen diese geschichtlichen Anführungen und Beispiele auch als fernab liegend erscheinen, so mag dem gegenüber gestellt werden, daß nur aus einer lebendigen und vielseitigen Betrachtung uns der eigene Standpunkt — in diesem Falle die Ernährung mit allen ihren Beziehungen — voll bewußt werden kann.

Bodenständige Überlieferung.

Der Bauer, der unter seinen mühevoll schaffenden Händen die mit Liebe und Sorgfalt betreute Frucht allmählich heranreifen sieht, weiß auch die Kostbarkeit derselben voll und ganz zu schätzen. Von der Zeit an, da er den Acker bepflügte und besäte oder die grünen Wiesenflächen mit neuer Düngung versah — über die erste Sprossung bis zur reifen Ernte — stand er in innigem und ständigem Zusammenhang mit der später fruchttragenden Pflanze. Sie kennen sich beide und haben sich aufeinander abgestimmt. Darum erscheint ihm auch das Essen, die Einverleibung dieser fruchtgewordenen Kräfte in sich als eine Gnade des Himmels, unbewußt fühlt er das ewige Gleichnis der Kräfteerhaltung, das unergründbare Rätsel, Leben genannt. Er bedarf deshalb auch keiner besonderen Kochkünste, scharfer Gewürze oder anderer besonderer Anreizmittel zum Essen, da die ihm von Generationen übermittelte Naturverbundenheit zu eigen und in ihm ungebrochen erhalten ist. Die frische Luft und die mühevolle tägliche Arbeit bei Regen und Sonnenschein und auch im rauhen Wind tragen ihrerseits noch ihren Teil für einen gesunden Hunger und eine gute Verdauung der aufgenommenen Speisen bei.

Der Städter dagegen, der zumeist durch den zwangsläufigen Abschluß von der Landschaft seine ursprüngliche Naturverbundenheit eingebüßt hat und den größten Teil seines Lebens hinter luft- und sonnenarmen Mauern verbringen muß — zudem körperlich meist nicht entsprechende Leistungen zu vollbringen hat — kann sehr

häufig appetitanregender Mittel oder Speisen und zum Teil auch einer verfeinerten, anders eingestellten Ernährungsweise, nicht entbehren.

Durch die starke Verwurzelung mit der Landschaft und dem Überkommenen auf dem Lande einerseits und der freieren, persönlich stark veränderlichen Lebens- und Ernährungsweise in der Stadt andererseits, unterscheidet sich der Bauer ganz wesentlich vom Stadtmenschen.

Was der Boden den Vorfahren des Bauern für ihre Ernährung lieferte, das trägt er im wesentlichen heute noch und die alten Sitten und Gebräuche seiner Ahnen sind ihm auch in der Gegenwart noch geläufig und heilig. Bei ihm besteht eine alte bodenständige Überlieferung, die sich selbst im Sturme der Zeiten bis auf kleine Veränderungen erhalten hat.

Beruf.

Nahrungsaufnahme und Kräfteabgabe durch die Arbeit müssen in einem entsprechenden Verhältnis zueinander stehen, um eine gleichbleibende, dauerhafte Arbeitsleistung zu vollbringen und zu gewährleisten. Zwar ist es beim Bauern so, daß zu gewissen Jahreszeiten von ihm ein ganz besonders großer Arbeits- und Kräfteeinsatz verlangt wird, besonders während der Feldbestellung im Frühjahr und zur Erntezeit im Herbst oder bei Holzfällern auch für den Abtransport des Holzes im Winter, aber andererseits ist die Leistungsanforderung über das ganze Jahr doch eine ziemlich hohe und gleichbleibende. Wesentliche Unterschiede sind hier nur bezüglich der Berufsgliederung aufzuweisen. Denn es ist klar, daß ein Bauer mit einem Milchwirtschaftsbetrieb unter ganz andere Arbeits- und überhaupt Umweltsbedingungen gestellt ist als ein Arbeiter im Steinbruch oder gar im Bergwerk. Während der Bauer unter „physiologischen", naturgegebenen Bedingungen seine tägliche Arbeit bewerkstelligt, ist der Bergarbeiter gezwungen, unter sehr ungünstigen, vielleicht sogar gesundheitsschädigenden Einflüssen, sein Tagewerk zu vollbringen.

Vermögensverhältnisse.

Mit dem Beruf in Zusammenhang stehen die Vermögensverhältnisse mit an entscheidender Stelle für die Ernährungsmöglichkeiten und -weise. Der Bauer, der einen großen Teil seiner Ernährung selbst in seinem Wirtschaftsbetrieb erzeugt und auch wiederum verbraucht — ist außer der bereits erwähnten engeren Verbundenheit: Landschaft-Ernährung-Mensch — viel unabhängiger von finanziellen Fragen oder Veränderungen der Wirtschaft im allgemeinen.

Ganz anders oder bedeutend ungünstiger gestaltet sich häufig die Ernährungslage für Kleingütler oder ärmere Arbeiterfamilien in derselben Gegend.

In dieser Hinsicht mögen die Untersuchungen[2]) von Elisabeth Dulon, Berlin, eine gleichlaufende Beobachtung sein: „Die Verschiedenheit der Ernährungsweise in den einzelnen Haushaltungen wurde in den monographischen Darstellungen weitgehend durch wirtschaftliche Verhältnisse erklärt, weil sich entsprechende Zusammenhänge aus der in jedem Betriebe vorhandenen landwirtschaftlichen Buchführung überzeugend ergaben."

Zuwanderung und Einfluß des Fremdenverkehrs.

Das junge Individuum wächst mit den Eßsitten und -gewohnheiten der Eltern heran und macht sie sich zu eigen. In dieser ununterbrochenen Kette der Überlieferung ist eine ziemliche Dauerhaftigkeit festzustellen, insofern die einzelnen Träger oder Glieder dieser Kette ihre Bodenständigkeit und Verwurzelung bewahrt haben. Da aber in den verschiedenen Landschaften entsprechend den Ernährungsmöglichkeiten ganz verschiedene Eßsitten und Ernährungsweisen sich herausgebildet haben, bleibt bei einer Zuwanderung in andere Gebiete das Bestreben erhalten, die alte Kostart und -form so gut als möglich zu erhalten, teils aus Gewohnheit, teils aus der Unmöglichkeit, sich so rasch einer neuen Umwelt anzupassen. Andererseits bringt auch der zur Erholung zeitweise in anderen Landschaften sich aufhaltende „Fremde" bestimmte Wünsche bezüglich seiner Ernährung während seines Urlaubes zum Ausdruck und findet weitgehende Berücksichtigung. Der alteingesessene Bauer wird wohl zunächst ablehnend dem Neuen, dem ungewohnten Eßgericht gegenüberstehen (ein altes derbes Sprichwort sagt dies drastisch: „Was der Bauer nicht kennt, das ißt er nicht"); schließlich erliegt er aber manchmal doch dem Reiz des Fremden, versucht die Eßsitte bezw. das Eßgericht nachzumachen, wodurch seine alte Eßform zeitweise beeinflußt wird.

Dieser Einfluß ist unverkennbar in allen größeren Kurorten oder in Gegenden mit stärkerem Zuzug von Kolonisten aus anderen Teilen Deutschlands wahrzunehmen. Eine nicht unwesentliche Rolle spielen in dieser Beziehung auch die fremden Arbeitskräfte, insbesondere Knechte, welche oft die Forderung nach Wurst oder anderen beim Bauern nicht üblichen Nahrungsmitteln erheben.

[2]) Untersuchungen über die Ernährung bäuerlicher Familien, S. 42.

Gegenwärtige Ernährung auf Grund von Ernährungserhebungen in den Gebieten von Schliersee, Bayrischzell, Hausham und Umgebungen derselben.

Zunächst einige Bemerkungen darüber, in welcher Weise die Ernährungserhebungen von mir angestellt wurden.

Aus bestimmten Gründen hatte ich mir diesen Bezirk ausgewählt, da mir die Gegend und manche Bauern persönlich bereits bekannt waren, was eine wichtige Voraussetzung für eine Ernährungserhebung darstellt. Denn im allgemeinen stößt man gerade bei den Bauern auf ein manchmal unüberwindbares Mißtrauen und teilweise auch auf eine vollkommene Verständnislosigkeit gegenüber solchen Feststellungen und Forschungen. Selten allerdings trifft man auch auf sehr verständige und aufgeschlossene Menschen, die sich freuen, wenn man sich mit ihnen und ihren scheinbar alltäglichen Dingen beschäftigt.

Ich ging nun so vor, daß ich versuchte, irgendwie an persönliche Beziehungen anzuknüpfen oder in einem Gespräch, wo sich nur gerade dazu Gelegenheit bot in unauffälliger Weise auf die ländliche Ernährung einzugehen und durch Fragestellung Genaueres auszukundschaften. Es war durchaus nicht immer leicht und oft sehr wenig ergebnisreich, denn immer wieder mußte ich feststellen — insofern dies Bauern betraf —, daß die Ernährung in den verschiedenen Orten ziemlich einheitlich ist mit geringen individuellen Abweichungen. Ein anderes Bild dagegen bot sich mir bei Gewerbetreibenden und insbesondere bei Arbeitern.

Auf eine Angabe von Zahlenwerten zwecks Berechnung von Kalorienwerten habe ich bewußt verzichtet, denn ich habe immer wieder die Beobachtung machen müssen, daß bei Befragung über Mengen oder Preise vollkommen unbrauchbare Angaben gemacht wurden oder überhaupt keine zu erhalten waren. Es lag mir vielmehr daran, ein möglichst klares und lebendiges Bild darüber zu geben w a s gegessen wird und i n w e l c h e r F o r m.

Da sich viele Ernährungserhebungen fast decken und nur Wiederholungen bringen würden, habe ich eine mir als charakteristisch erscheinende Auswahl getroffen und hoffe damit einen richtigen Einblick in die dortige Ernährungsweise geben zu können.

Es sei gestattet vorher noch kurz auf die landschaftlichen bezw. landwirtschaftlichen Gegebenheiten und Berufe in den zur Diskussion stehenden Gebieten einzugehen. Es handelt sich um eine Vorgebirgslandschaft bezw. um Landschaften, welche von kleineren Bergen umsäumt sind. Große Wiesen und Weideflächen stehen zur Verfügung abwechselnd mit großen Waldbeständen. Die Milch- und Waldwirtschaft stehen also im Vordergrund. Die Gegend um Schliersee hat einen guten Almenboden, der aus Flysch (slier), einer mergelschiefrigen Erdart besteht, welche leicht verwittert und eine gute Rasenkrume (Nährerde) liefert. Der Getreidebau ist äußerst

spärlich und erst in der Gegend von Miesbach — gegen das Flachland zu — anzutreffen, da die übrigen Gebiete zu kalt und steinig, teils auch sumpfig sind. Im allgemeinen ist das Klima in dem Talkessel Schliersee-Neuhaus-Bayrischzell als feucht und rauh anzusprechen. Bis weit in die Frühjahrsmonate hinein fällt oft noch Schnee (Schneeschmelze um Ostern) oder tritt nachts eisiger Reif auf. Zudem wird die Sonnenscheindauer durch die umsäumenden Berge stark verkürzt.

Besonders zu erwähnen ist das Kohlenbergwerk in Hausham mit einer jährlichen Kohlenförderung von mehreren Millionen Zentnern. Eine große Anzahl der dort beschäftigten Bergarbeiter besitzt ein kleines eigenes Anwesen mit einem recht bescheidenen landwirtschaftlichen Betriebe. Meist haben sie einen kleinen Garten für Gemüse, Kartoffel usw., dabei oft Hühner, Hasen oder Ziegen.

Der Steinbruch und der Torfstich sind heute an Bedeutung etwas zurückgetreten.

Die in dieser Gegend hauptsächlich vorkommenden Berufe sind — wie ja allgemein — zum großen Teil durch die örtlichen Gegebenheiten zwangsläufig bestimmt. Vorherrschend finden sich mittelgroße bis kleinere Milchwirtschaftsbetriebe, teilweise damit verbunden auch Forstwirtschaft und Holzhandel; seltener kleinere Sägewerke, Schreiner, Schmiede und andere Gewerbetreibende. Der Baubetrieb ist die letzten Jahre etwas stärker in Erscheinung getreten, nimmt aber bereits wieder an Umfang und Bedeutung ab. In den Kurorten Schliersee und Bayrischzell finden wir viele auf den Fremdenverkehr eingestellte Betriebe und entsprechende Geschäfte.

Wenn wir uns in rassischer Hinsicht die Bevölkerung betrachten, so erkennen wir durchwegs dinarische Typen, sofern es sich um alteingesessene Bauernfamilien handelt. Durch Zuwanderung — ein Beispiel mag die Besiedelung der Gegend von Kolbermoor und Großkarolinenfeld (Rosenheimer Gegend) durch pfälzische Kolonisten sein — finden wir neben den überwiegend dinarischen Typen auch Vertreter aller anderen deutschen Stämme, besonders bei Gewerbetreibenden und Geschäftsleuten.

Bei diesen altangestammten Bauernfamilien finden wir stark ausgeprägte Köpfe, die nur schwer beeinflußbar sind und zäh an dem von den Ahnen Überlieferten festhalten.

Wenn wir unser Augenmerk auf die Bebauung des *Obstgartens* in dieser Gegend richten, so treffen wir darinnen hauptsächlich an:

Apfelbäume,
Birnbäume,
Zwetschgenbäume (kleine Pflaumen, „Kriecherln" genannt),
Kirschbäume (mit sehr kleiner bitterer Frucht),
Welschnußbäume,
Haselnußsträucher,
Stachelbeersträucher,
Johannisbeersträucher.

Gesammelt werden außerdem Hagebutten für Marmelade, seltener Essigbeeren.

Fast überall finden wir auch einen kleinen zum Schutz gegen die Hühner eingezäunten, aber recht ordentlich gepflegten Gemüse- und Gewürzgarten.

An *Gemüsen* werden meist angebaut:

Kopfsalat,
Blaukraut (Rotkohl) und Weißkraut,
Kohlrabi,
rote Rüben,
Bohnen.

Die dort vorkommenden Rübenarten sind:

Rettiche und Radieschen,
gelbe Rüben, weiße Rüben,
Rotrüben, Rotranen,

außerdem für die Viehfütterung Viehrüben (Dotschen) und Runkelrüben.

Der *Gewürzgarten* setzt sich in der Hauptsache aus folgenden Kräutern zusammmen: Sellerie, Bori, Schnittlauch, Petersilie, Bohnenkraut (Josefskraut), Gurkenkraut (Dill), Majoran („Maikram"), Zwiebeln, Kerbel, gelbe Rüben (als Gewürz für Suppen).

Es folgen nun die Ernährungserhebungen, wobei zunächst diejenigen von einheimischen Bauern bezw. Berichte darüber Betrachtung finden sollen.

Asen-Bauer, Fischhausen.

Der Besitz ist ein alter Bauernhof mit einem kleinen Obstgarten vor dem Haus und einem neuausgebauten Stall. Ungefähr 20 Stück Rindvieh (Groß- und Kleinvieh zusammen), 2 Pferde, einige Schweine, Ziegen, Hühner und Enten mögen den Viehbestand ausmachen. Hauptsächlich Wiesen- und Weideflächen sind das übrige Besitzgut (etwa 30 Morgen). Der kleine etwa 4 mal 5 m große Gemüse- und Gewürzgarten macht einen recht ordentlichen Eindruck.

Die Ernährung setzt sich im Einzelnen über den Tag zusammen:

Morgens: Brennsuppe[3]) mit Brot aus einer gemeinsamen Schüssel! Dazu wird meist eine Schüssel süße Vollmilch genossen.
Anmerkung: Das Brot wird vom Bäcker bezogen.

Vormittags: Pfefferminztee (der selbst gebaut wird!) oder Malzkaffee mit Butterbrot oder Marmelade oder Rohrnudeln[4]).

[3]) Brennsuppe: Genügend Mehlschwitze mit Wasser aufgegossen unter ständigem Umrühren eingekocht bis zur braunen Farbe. Dazu wird dickes Schwarzbrot gereicht, welches der Bauer „einbrockt".

[4]) = Hefenteignudeln im Rohr herausgebacken.

Mittags: Gerstensuppe, Kartoffelsuppe, Erbsensuppe, Reissuppe usw.
Mehlschmarrn oder
Nudeln[5]) mit Zwetschgentauch[6]) oder Apfelkompott.

Nachmittags: Käse („Almkas" = ein fettarmer Topfenkäse) mit Brot und Milch; bei Feldarbeit auch Bier.

Abends: Süße Milchsuppe oder
Mehlmus oder
Brotsuppe mit Kartoffeln in der Schale oder
Topfen mit Brot und Kartoffeln.

Eier werden nur verkocht verzehrt, z. B. in den angeführten Mehlspeisen.

Im allgemeinen wird viel Butter genossen.

Im Sommer werden auch Gemüse und grüne Salate reichlich auf den Mittagstisch gebracht.

Im Winter wird öfter Gebrauch von Sauerkraut mit „Gselchtem" (geräuchertem Schweinefleisch) gemacht.

Fleisch[7]) (Ochsen- oder Schweinefleisch) gibt es nur Sonntags.
Wurst wird überhaupt nicht genossen!

Bericht von Frau Schlegel, Fischhausen.

Eine ältere Geschäftsfrau, welche schon mehrere Jahrzehnte in dieser Gegend ansässig ist und einen alten Bauernhof (des ehemaligen Probstbauern) besitzt, berichtete im Einzelnen folgendes über die Ernährungsweise:

Morgens: Brennsuppe.

Vormittags: Kartoffelsalat und eine Schüssel süße Milch, dazu Butterbrot.

Mittags: Suppe von Gries, Grünkern, Mehl, Erbsen usw.
Schmalznudeln und Sauerkraut oder
„Strizeln" (aus Roggenmehl in Milch), oder
„Schucksen"[8]) oder
Mehlschmarrn (Kaiserschmarrn) oder
Topfenschmarrn (mit Mehl gemischt) oder Rohrnudeln.

---

[5]) Verschiedene Nudelarten sind: Rohrnudeln, Schmalznudeln, Topfennudeln, Kartoffelnudeln; Bandnudeln, welche alle mit reichlich Butterschmalz bereitet werden.

[6]) Bezeichnung als „Tauch", weil die Bauern z. B. die Rohrnudeln in das betreffende Dörrobstkompott gleich eintauchen und dann herunterbeißen.

[7]) Dieses wird meist gesotten als Suppenfleisch verzehrt.

[8]) Die genaue Schreibart ist mir nicht bekannt geworden. Zubereitung: Dünn ausgewalkter Teig aus Topfen und schwarzem Roggenmehl wird in tellergroße Stücke abgeteilt, zu zweien zusammengelegt und im schwimmenden Schmalz herausgebacken.

Nachmittags: Milch oder Malzkaffee;
bei schwerer Heuarbeit auch Bier; dazu Butterbrot.

Abends: Suppe und außerdem Kartoffeln (mit der Schale) und Butterbrot. Manchmal auch Grießmus, Mehlmus oder „Riebele"- oder „Wuzelemus"[9]).
In neuerer Zeit werden auch, allerdings noch selten, Wurst und Fischfilet abends verzehrt.
Zu jeder Mahlzeit gibt es einen kleinen Ballen Butter!
An Sonn- und Feiertagen gibt es Suppenfleisch (Ochsenfleisch) mit Kartoffelsalat.

Im Sommer werden zu den Nudeln auch viel grüner Salat und Gemüse gegessen.
Die Zubereitung des Salates erfolgt mit heißer zerlassener Butter, Salz und Essig.

Zu den Mehlspeisen werden außerdem immer Kompotte von den dort vorkommenden Dörrobstarten (Zwetschgen, Birnen, Äpfeln) dazugegeben.

Als Getränk dient außer der Milch in der Hauptsache der Malzkaffee und Pfefferminztee (jetzt auch Bohnenkaffee).
Bier wird unter der Woche nur selten getrunken.
Für Kinder auch Kakao.

Bericht der 75-jährigen Probstbäuerin, Fischhausen-Neuhaus.

Morgens: Brennsuppe.

Vormittags: Milch mit Butterbrot oder Malzkaffee.

Mittags: meist fette Schmalzkost, z. B.
„Schucksen",
Topfennudeln, Rohrnudeln,
Holzhackerschmarrn,
Polenta (aus Mais),
seltener Gemüse.

Abends: Brennsuppe oder Malzkaffee mit reichlich Butterbrot.
Suppenfleisch gibt es nur Sonntags.

Bericht von Rank-Spieß, Schliersee.

Der Mann ist Forstbeamter und Kleinbauer (4 Kühe).

Morgens Malz-Bohnenkaffee (gemischt) mit Butterbrot.

[9]) Kleine aus Mehlteig bereitete Würstchen in Milch gekocht.

Vormittags: Tee (schwarzen) oder Kaffee mit Butterbrot.

Mittags: Suppe (Gries, Hafer, Reis usw.),
darauf Topfennudeln oder
Grießauflauf mit Apfelkompott, Birnen- oder Zwetschgenkompott,
Hollerküchel,
Rohrnudeln,
Dampfnudeln,
Topfenstrudel,
Pfannenkuchen oder Mehlschmarrn.
Einmal in der Woche „Pickelsteiner".
Nachmittags bei Feldarbeit: Bier und Limonade.

Abends: Brennsuppe oder Milchsuppe oder dicke Brotsuppe oder auch eine andere Suppe;
darauf dann Milch und Butterbrot oder Marmeladebrot oder Käse mit Butterbrot (Emmentaler oder Almkas).

Sonntags: Schweinebraten mit Kartoffel- und grünem Salat.
Am Nachmittag dann Kaffee mit „Zopf"[10]).
Wurst gibt es überhaupt keine!

Auer-Bauer, Hausham.

Morgens: Brennsuppe oder
Malzkaffee mit Milch und Butter- oder Marmeladebrot.

Vormittags (etwa 9 Uhr): Brot mit Almkas oder
Topfen oder
Sauermilch (entrahmt) mit Brot.
Im Winter auch Schweinespeck mit Brot und einem Gläschen „Enzian"[11]).

Mittags: Nudeln auf verschiedene Art mit Dörrobstkompott;
im Sommer oft dazu grünen Salat oder auch Gemüse.
Im Winter wird häufig Sauerkraut mit gesottenem Schweinefleisch und Kartoffeln genossen.

Abends: Eine dicke Suppe (von Brot, Reis, Grieß usw.),
darauf süße Milch mit Kartoffeln und Brot oder Topfen.

Reisberger-Bauer in Durham bei Elbach.

Es handelt sich wieder um einen sehr alten Bauernhof. Das kleine, hellblau getünchte Bauernhaus mit seiner niedrigen Haustüre und seinen kleinen vergitterten Fenstern erzählt dem aufmerksamen Betrachter viel von seiner Vergangenheit. Vor dem Haus steht eine große alte Linde und eine bequeme Bank an der Mauer für den

[10]) Hefenteig in geflochtener Zopfform gebacken.
[11]) Kräuterschnaps.

Feierabend. Etwas abseits vom Haus finden wir einen kleinen eingezäunten Gemüsegarten. Gegen den leicht zum Bach hinunter absinkenden Berghang sehen wir karge Frucht tragende Obstbäume. In der Nähe der Linde befindet sich ein etwas verfallener, nicht mehr benützter Bienenstock.

Der Viehbestand beschränkt sich auf einige Stück Rindvieh und Pferde, sowie Geflügel.

Das Gelände ist hügelig und von saftigen Wiesen bedeckt.

Ernährung über den Tag im Einzelnen:

Morgens (6 Uhr): Malzkaffee, dazu Schucksen oder Butterbrot.
Bei anderen Bauern im Ort auch Brennsuppe oder Polenta (mit Milch angemacht).

Vormittags: Pfefferminztee mit Butter- oder Marmeladebrot oder Malzkaffee.
Bei Hitze und Feldarbeit: Bier; dazu „Bierkas“[12]).

Mittags: Topfennudeln („Hackstöckerl“); dazu Kohlrabi oder Dotschen
oder Schucksen mit Sauerkraut[13])
„ Holzhackerschmarrn mit roher Milch
„ Semmelknödel mit Sauerkraut oder Kartoffelsalat
„ Dampfnudeln mit Sauerkraut oder Dotschen
„ Rohrnudeln mit Zwetschgentauch oder anderem Dörrobstkompott
„ Kartoffelpuffer mit Kraut
„ Topfenschmarrn
„ Kartoffelschmarrn mit Sauerkraut
„ Apfelküchel mit Kompott.
„ Topfen mit gekochten Kartoffeln vermengt, dann in der Pfanne gebacken
„ Kässpatzen
„ „Stritzln“[14])
„ Preßknödel.[14a])

---

[12]) Dieser wird von gestockter Milch hergestellt, welche am Herd verrührt wird; das „Wasser“ (Molke) wird abgeschüttet und Salz und Pfeffer dazugetan, dann stehengelassen. Das Endprodukt sieht braun aus und schmeckt sehr eigenartig.

[13]) Für die 4 erwachsenen Personen werden für den Winter 2 Zentner Sauerkraut eingemacht.

[14]) Teig aus Mehl und Milch, daraus kleine Würstchen geformt, welche in Milch gekocht und dann in der „Reine“ im Rohr gebacken werden

[14a]) Diese werden aus Schwarzbrot und Wasser hergestellt. Das Wasser wird eingedampft, bis sich die Masse formen läßt, welche dann als Knödel auf der Pfanne gebraten werden.

Nachmittags: Malzkaffee mit Butterbrot oder
Pfefferminztee oder
Buttermilch mit warmen Kartoffeln.
Bei Feldarbeit: Bier mit Butterbrot und Rettich.

Abends: Brennsuppe oder süße Milchsuppe; nachher Milch mit Brot oder Topfen.

Fleisch: Nur am Sonntag mit grünem und Kartoffelsalat; sonst an Wochentagen nur bei Notschlachtung (Rind- oder Schweinefleisch; kein Geflügel!).
Wurst wird nicht genossen!

Lärcher-Bauer, Bayrischzell.

Morgens: Malzkaffee mit Butterbrot oder Marmelade.

Vormittags im Sommer bei Feldarbeit: Bier und Brot und Käse.

Mittags: Schmalzkost, z. B.
Schucksen oder
ausgezogene Nudeln (Kücheln) oder
breite Nudeln in der Pfanne geröstet oder
Rohrnudeln mit einem Tauch oder
Topfenschmarrn oder
Topfennudeln oder
Kartoffelschmarrn mit Kraut oder
Semmelschmarrn usw.
Selten Fleisch.

Im Sommer werden dazu auch Gemüse (Kohlrabi, Wirsing, Spinat) genossen.

Vorher wird eine Fleischsuppe gegessen, welche vom Hotel nebenan im Milchkübel geholt wird!

Nachmittags: Käse (im Sommer auch Bier) oder
Kaffee mit Rohrnudeln oder
rohe Milch.

Abends: Milchsuppe mit Schwarzbrot und Kartoffeln oder geröstete Kartoffel mit Fleischresten von Mittag.
Die Knechte wollen auch Wurst und Fischkonserven haben!
Zum Abschluß gibt es immer einen Malzkaffee.

Fleisch gibt es — wie bereits oben angedeutet — unter der Woche nur selten, fast nur bei Notschlachtungen.

An Freitagen werden gern *Fischfilet* (von Seefischen) mit Kartoffelsalat zubereitet.

Am Sonntag: Kalbs- oder Schweinebraten mit Semmelknödeln und grünem Salat (Kartoffelknödel werden nicht gerne gegessen).
Obst wird nur wenig genossen (außer Dörrobst), da dieses in der Gegend von Bayrischzell fast nicht mehr gedeiht und der Kaufpreis für den Bauern zu hoch ist (Fremdenverkehr!).

Oberbrunner-Bauer, Osterhofen.

Dieser Bauer besitzt eine größere Almwirtschaft.
Ernährung über den Tag:
Morgens: Gemischter Malz-Bohnenkaffee mit Butterbrot.
Häufig wird im Kaffee ein Stückchen Butter zerlassen.

Vormittags im Sommer: Rohe Milch.

Mittags: Schmalzkost (im wesentlichen dieselbe wie bei den vorher angeführten Bauern).

Nachmittags: Schmalzkost oder Bier mit „Almkas";
seltener schwarzer Tee mit Butterbrot.

Abends: Milchsuppe mit Kartoffeln oder Topfen.

Fleisch gibt es nur an Sonn- und Feiertagen; an Wochentagen nur bei Notschlachtungen.

Ein vollkommen anderes, teilweise ganz regelloses Bild bieten die Ernährungserhebungen bei *Handwerkern, Geschäftsleuten oder Arbeitern* in derselben Gegend, von welchen nachfolgend einige Beispiele angeführt sein sollen:

Stangl, Handwerksmeister in Schliersee.

Die Familie umfaßt 3 erwachsene Personen und 3 Kinder im Alter von 8—16 Jahren.

Die Ernährung ist im Einzelnen an *Wochentagen* folgende:

Morgens: Malzkaffee mit Butterbrot und Marmelade.
(Zum Essen wird ein gewöhnliches Bäckerbrot oder Semmeln verwendet.)
Vormittags ißt der Mann (nicht immer): Brot mit Butter oder Streichwurst bestrichen oder Brot mit irgendeinem Käse; dazu wird schwarzer oder Pfefferminztee getrunken.

Mittags: Eine Fleisch- oder andere Suppe (Nudel-, Grieß-, Reis-, Kartoffel-, Brot-, Rollgerstensuppe usw.).

Ein Beispiel der weiteren mittäglichen Ernährung für die Woche:

Montag: Lunge mit Knödeln;
Dienstag: Schweinefleisch mit Sauerkraut und Kartoffeln;
Mittwoch: Sauerkraut mit Leberknödeln;
Donnerstag: Kartoffelschmarrn oder Kartoffelpuffer mit Kraut oder Gemüse;
Freitag: Fische oder
Dampfnudeln oder
Pfannenkuchen mit Haschee oder
Krautwickel oder
Strudel.
Samstag: Ochsenfleisch mit weißem Rübenkraut.

Nachmittags: Tee mit Brot und Marmelade oder Backsteinkäse.

Abends: „Dicke" (eine Wurst) mit Kartoffelgemüse oder Blaukraut oder Kakao mit Butterbrot oder
Eier mit Gemüse (Spinat) oder
„Leberkäs" (Wurst) gebacken;
dazu wird 1/2—1 Liter Bier getrunken.

Am *Sonntag* gibt es mittags: Schweinebraten mit Kartoffelsalat und Semmelknödeln.

An *besonderen Festtagen* (Ostern, Kirchweih usw.) wird eine Gans oder eine Ente oder ein Hase verschmaust.

Obst wird fast nur im Sommer genossen, da es gekauft werden muß und im Winter zu teuer zu stehen kommt.

Wernberger, Neuhaus.

Es handelt sich um die Familie eines Taglöhners mit 2 Buben im Alter von 5 und 10 Jahren.

Ernährung über den Tag im Einzelnen:

Morgens: Malzkaffee mit Schwarzbrot.

Vormittags: wird nichts genossen.

Mittags: Zuerst Suppe (von Markknochen mit Grießnockerl, Reis, Grieß, Erbsen oder Haferflocken usw.).
Darauf: Blaukraut mit gerösteten Kartoffeln oder
Bohnengemüse mit Salzkartoffeln oder
Makkaroni mit Krautsalat oder
„Zwuller" (= Kartoffelpuffer) mit Sauerkraut

oder Pfannenkuchen mit Apfelkompott oder
Holzhackerschmarrn mit Dörrobstkompott oder
Topfennudeln mit Sauerkraut oder
Kartoffelnudeln mit Sauerkraut oder seltener
Geräuchertes mit Sauerkraut;

am Freitag meist ein „Voressen" = Lunge mit Semmelknödeln als Mittagessen.

Abends: Überbleibsel von Mittag werden meist aufgegessen; selten Wurst.
Für die Kinder: meist Kakao.

Sonntags: Rostbraten oder
Ochsenfleisch (als Suppenfleisch gesotten) oder
selten Schweinebraten.
Dazu werden Semmelknödel und Kartoffelsalat gegessen.

Im Sommer gibt es ferner: Reichlich grünen Salat oder Brunnenkresse,
Bohnengemüse,
Tomaten und Obst.

Die Ernährung der Bergarbeiter in Hausham

setzt sich im Durchschnitt ungefähr wie folgt zusammen:

Für die Schicht nimmt sich der Bergarbeiter
entweder in einer Thermosflasche kalten Kaffee oder Tee mit Milch mit oder
im Sommer auch „Springerl" (billige Limonaden).
Dazu ißt er Brot mit Limburgerkäse oder anderen billigen Käsearten oder
Streichleberwurst oder
Speck oder
mit Rinderfett bestrichenes Brot;
seltener billige Marmeladebrote.

Daheim genießt er Sauermilch mit Schwarzbrot oder Topfen oder Käse;
häufig auch Blutwurst mit Rettich oder
Fischkonserven oder
breite Nudeln und andere Eierteigwaren;
als Getränk dient wiederum Kaffee oder Tee oder Bier.

Gekocht wird fast gar nicht!
Gemüse und Mehlspeisen kommen selten auf den Tisch!
Die Frauen gehen meist noch „nebenbei" zur Arbeit z. B. zum Putzen, Waschen oder helfen beim Bauern.

Ein Taglöhner aus Osterhofen.

Der Besitz besteht aus einem kleinen Häuschen und einer Kuh. Die Ernährung setzt sich ungefähr wie folgt zusammen:

Morgens: Malzkaffee mit Butterbrot oder Marmelade.

Mittags: Kartoffel mit Sauerkraut oder Blaukraut oder Weißkraut mit reichlich Schwarzbrot oder
Sauermilch dazu oder auch Süßmilch oder
Makkaroni mit einem Gemüse oder
breite Nudeln mit grünem Salat oder einem Tauch.

Abends: Malzkaffee mit Margarinebrot oder billiger Marmelade oder Limburgerkäse oder
selbstgemachter Topfen oder
billige Wurst.

Sonntags: Gekochtes Schweinefleisch mit Sauerkraut und Kartoffeln.

Abends: „Wammerl"[15]) gekocht (warm oder kalt genossen) mit Schwarzbrot.
Die Frau und ihre 2 Kinder sehen schlecht ernährt aus.

Eine kleinere Konditorei mit Cafébetrieb in Schliersee.

Im ganzen sind mit dem Besitzer 6 Personen beschäftigt. Die Ernährung besteht im wesentlichen:

Morgens: Malzbohnenkaffee gemischt mit *Semmeln!*

Vormittags: Eine Tasse Milch mit einer Buttersemmel.
Mittags: Fleischsuppe! (angeblich wegen Zeitmangel für die Bereitung einer anderen Suppe).
Darauf: *Ochsenfleisch* (alle Tage!!) mit Salzkartoffeln oder
Kartoffelsalat oder
grünem Salat oder
Gemüse (Wirsing, Bohnen, Karotten);
seltener Spatzen mit Sauerkraut oder Spaghetti oder
Bandnudeln mit grünem Salat oder
Gulasch oder
Pfannkuchen oder
Reis in der Milch mit Äpfeln oder
„Gröstl"[16])

[15]) Bauchdecken vom Schwein geräuchert.
[16]) Herstellung dieser Speise aus Fleischresten (von gekochtem Rind- oder Ochsenfleisch), welche fein aufgeschnitzelt, dann mit Eiern, ziemlich reichlich Zwiebeln und gekochten Kartoffelstückchen unter Zusatz von Kümmel und Salz in der Pfanne zusammen geröstet werden. Dieses ist eigentlich ein ausgesprochenes Tiroler Essen.

Nachmittags: Bohnenkaffee mit Semmeln;
im Sommer Eis.

Abends: Wurst!! oder
seltener Topfen oder
Eier.

Sonntags: Schweinebraten mit Kartoffel- und grünem Salat oder
Rinderbraten oder
Hackbraten.

Die Ernährung in denselben Gebieten vor etwa 50 Jahren auf Grund von Ernährungserhebungen.

Zum Studium, in welcher Weise sich die Ernährung in einem Zeitraume von etwa 50 Jahren — beeinflußt durch die vom Ausland hereinströmenden Erzeugnisse — verändert hat, mögen die nachfolgenden Ernährungserhebungen einen kleinen Beitrag liefern.

Dabei sollen nur Berichte von einheimischen Bauern vorgebracht werden, da bei Handwerkern und Arbeitern sich keine richtige Vergleichsmöglichkeit finden läßt.

Bericht eines 72-jährigen Bauers aus Bayrischzell.

Morgens: Brei von Maismehl mit Brennsuppe.

Vormittags: Milch;
bei Feldarbeit im Sommer: Bier mit Brot und „Almkas".

Mittags: Schmalzkost (sehr fett!), z. B.
Schucksen,
Topfennudeln,
Zwuller (= Kartoffelpuffer),
Pfannkuchen mit Marmelade,
Rohrnudeln.

Nachmittags: Im Sommer rohe Milch; selten Bier.

Abends: Quark mit süßem Rahm vermengt und Schwarzbrot oder anderem Käse.
Immer gab es eine *Milchsuppe* (davon 5 verschiedene Arten).

Fleisch gab es nur zu den „heiligen Zeiten" (Weihnachten, Pfingsten, Ostern, Kirchweih)!!
Kartoffeln wurden nur wenig genossen, insbesondere ist der Kartoffelknödel für sie eine fremde Kost.

Während seiner Tätigkeit als *Holzhacker* (etwas später) gab es auf der Hütte *täglich einen Holzhackerschmarrn*[17]). Dazu sei star-

[17]) Ähnlich einem Pfannenkuchenteig, aber ohne Eier; dieser wird sehr dick in der Pfanne und mit viel Butterschmalz herausgebacken.

ker schwarzer Bohnenkaffee gut gesüßt mit einem darinnen verrührten Ei getrunken worden (damit der Kaffee dem Magen nicht schaden sollte!).

Sehr reichlicher Gebrauch sei auch von Butter und Schwarzbrot gemacht worden. Jeder Holzhacker habe für die Woche etwa 5 Pfund Butter erhalten!

Bericht eines 66 Jahre alten Bauern aus Neuhaus.

Morgens: Aufstehen 4 Uhr (Stallarbeit); dann
Frühstück etwa 6 Uhr: *Brennsuppe.*

Vormittags: Schucksen, dazu Butterbrot mit roher Milch (8—9 Uhr).

Mittags: Wasserspatzen mit Sauerkraut oder
ausgezogene Nudeln (Kücheln) oder
Topfennudeln oder
Mehlmus (von entrahmter Milch), dazu Brot oder
Holzhackerschmarrn.

Nachmittags: Butterbrot oder rohe Milch.
Bier gab es nur bei schwerer Feldarbeit (jeder einen Trunk; zusammen etwa 2 Liter).

Abends: Brennsuppe oder
süße Milchsuppe;
dazu wurden von Mittag noch übrige Nudeln gegessen.
Zuletzt gab es immer noch rohe Milch zu trinken.

An *besonderen Festtagen,* besonders vor dem Fastentag und auf Kirchweih gab es

mittags: viel Suppe und reichlich Fleisch (Schaf- oder Hammelfleisch);

darauf *abends:* einen sehr fetten Braten.
Sonst sei das ganze Jahr über kein Fleisch gegessen worden.
Später sei auch Speck (ungarischer) mit Brot und Biersuppe genossen worden.

Kaffee oder schwarzen Tee hätte es erst ab etwa 1890, und zwar zunächst nur am Sonntag früh aus einer gemeinsamen Schüssel gegeben.

Bericht der 75-jährigen Probstbäuerin von Neuhaus-Fischhausen.

Morgens: Brennsuppe.

Mittags: Meist fette Mehlspeisen, z. B.
Rohrnudeln,
Schucksen,
Holzhackerschmarrn,
Polenta (Mais);
dazu habe es immer einen Tauch gegeben.
Als Gemüse wären nur Dotschen gegessen worden.

Abends: Brennsuppe; außerdem Schwarzbrot (von schwarzem Roggenmehl!) und viel Butter; selten Eier.

Als *Getränke* seien hauptsächlich rohe Milch und Wasser (!) verwendet worden.
Bier, Kaffee oder schwarzen Tee habe es nicht gegeben.

Fleisch sei nur an hohen Festtagen auf den Tisch gekommen, und zwar Ochsenfleisch; niemals Geflügel.

Über die Ernährung der *Holzknechte* vor etwa 50 Jahren wußte sie zu berichten:

Morgens (4 Uhr), *mittags* und *abends* habe es einen *Holzhackerschmarrn* gegeben.

Dazu sollte nur Wasser getrunken worden sein.

Jeder Holzarbeiter habe in der Woche 4—5 Pfund Butter für seinen Bedarf erhalten.

Als Kuriosum sei hier noch nebenbei angeführt, was mir im Verlaufe der Unterhaltung die Bäuerin erzählte:

Bei Fieber hätten sie früher immer „Brandöl" (= Vitriol oder Kupfersulfat) etwa 10 Tropfen auf einen halben Liter Wasser genommen. Außerdem betonte sie mit Ernst und Überzeugung, dürfe ein Aderlaß nur bei zunehmendem Monde gemacht werden.

Auer-Bauer, Hausham.

Morgens: Brennsuppe oder
Mus aus Gerstenmehl (Sonntags aus Weizenmehl);
dazu süße Milch.

Vormittags: Buttermilch mit selbstgebackenem Schwarzbrot.

Mittags: Ein Beispiel für eine Woche:
Montag: Fleischknödel mit Sauerkraut[18]);
Dienstag: Nudeln (Kücheln) oder Schucksen;
Mittwoch: Kaiserschmarrn (aus Mehl, Milch und Eiern);
dazu Zwetschgen- oder Kletzentauch[19]) oder Apfelviertel;
Donnerstag: Topfennudeln mit Sauerkraut;
Freitag: Schmarrn oder Polenta;
Samstag: Nudeln oder Stritzeln.

Nachmittags: Bier bei Feldarbeit; sonst rohe Milch.

[18]) In der Woche wurde zwei- bis dreimal reichlich Sauerkraut gegessen.
[19]) Kletze = getrocknete Birne.

Abends: Brennsuppe oder Zwullersuppe mit Zwiebeln;
darauf immer eine Schüssel süße Milch und Brot;
ferner Topfen mit Milch oder
süße Milchsuppe; manchmal gab es dazu Kartoffeln[20]).

Am Sonntag: Früh wurde Milchsuppe mit Nudeln gegessen; auch Mus; mittags dann Brennsuppe und Milch.

Fleisch gab es nur an hohen Festtagen (besonders am Faschingssonntag und -dienstag), und zwar Rind- oder Schweinefleisch gesotten.

Zucker kannte man überhaupt nicht!

Schwarzer Tee oder Bohnenkaffee waren ebenfalls unbekannt.
Dagegen wurde *Obstschnaps* (aus Äpfeln oder Zwetschgen oder Birnen bereitet und gerne ein kleines Gläschen nach einer fettreichen Mahlzeit genommen.

Bericht von der Reisberger-Bäuerin in Durham.

Bemerkenswert ist hier noch die starke Überlieferung der Breinahrung. Sie gab an, daß früher
über den ganzen Tag Gerstenmehlbrei bereit gestanden wäre.
Dazu wäre gern Kornkaffee getrunken worden.
Außerdem wäre Topfen (mit Milch, Salz und Pfeffer bereitet) mit viel Brot genossen worden.

Zum Abschluß und Vergleich mag hier noch der

Bericht eines 70-jährigen Händlers aus Kufstein erwähnt sein.

Morgens: Holzhackerschmarrn.

Mittags: Speckknödel oder
Krautkrapfen oder
ausgezogene Nudeln mit einem Tauch.

Abends: Mus (aus Roggenmehl) oder
Breie (aus Mais, Hafer, Hirse).

Fleisch nur am Sonntag (Rind- oder Schweinefleisch) mit Fleischsuppe.

---

[20]) Kartoffeln wurden zu der damaligen Zeit noch sehr wenig genossen.

Kritische Betrachtung der Ernährung in den vorerwähnten Gebieten Oberbayerns von unserem derzeitigen wissenschaftlichen Standpunkte aus.

Die Ernährungsforschung verfolgt zweierlei Wege:

1. Festzustellen, welche Nahrungsmittel für die menschliche Ernährung bezüglich Energiespendung und Gesunderhaltung am geeignetsten sind;
2. welche von den bereits vorhandenen Kostformen und gebräuchlichen Nahrungsmitteln weiterhin im Sinne einer Ernährungslenkung[21]) verstärkte Beachtung finden sollen.

Gerade für den letzteren Weg gibt das alteingesessene, verwurzelte Bauerntum dem Ernährungsforscher oft eine sehr wertvolle Anregung, indem er dort bewährte Ernährungsweisen ablauscht oder in Auswertung derselben — ihm als günstig erscheinende Kostformen für die Ernährung des Stadtmenschen in etwas verändertem und angepaßtem Zustande in Vorschlag bringt.

Dies war auch mit ein Beweggrund, warum ich mich bemühte, meine Ernährungserhebungen auf einen etwas weiter zurückliegenden Zeitraum (allerdings war es nur bis etwa 50 Jahre zurück möglich) auszudehnen, um die Ernährungsweise der Bauern in einem noch weniger von Fremdenverkehr und moderner Handelsorganisation beeinflußtem Zustande darzustellen.

Es sei deshalb eine kurze rückschauende Betrachtung auf Grund der Ernährungserhebungen vorangestellt:

Bei einer zusammenfassenden Betrachtung kommen wir zu dem Ergebnis, daß die Kostform der damaligen Bauern vor etwa 50 Jahren eine sehr klare und einfache gewesen ist, wobei die *fette Schmalzkost* als eine reiche Zufuhr an energiespendendem *Fett und Kohlehydraten* im Vordergrund stand. Daneben ist ein reichlicher Verzehr von frischer roher Milch und Milchprodukten, wie Butter, Quark und anderen Käsearten festzustellen. Das *schwarze selbstgebackene Roggenbrot* — oft zusammen mit frischer Butter — scheint sehr reichlich genossen worden zu sein. Die Eier wurden fast nur in verkochtem Zustand in den Mehlspeisen auf den Tisch gebracht.

Der Genuß des *Fleisches* war fast ausschließlich auf die „hohen Festtage" beschränkt und scheint eine sehr geringe Rolle gespielt zu haben. Der Kartoffel wurde nur eine geringe Aufmerksamkeit geschenkt und ihr Genuß scheint wenig geschätzt worden zu sein.

Als überraschend darf wohl das Vorhandensein der sehr alten Kostform der *Breinahrung*[22]) (Gerstenmehl-, Weizenmehl- und Hirsebrei) bezeichnet werden, welche jedenfalls als eine derbe und gesunde, vitaminreiche Nahrung anzusprechen ist.

[21]) Wirz, „Die gesundheitliche Ernährungslenkung" aus dem Buche „Ernährungslehre", herausgegeben von Wilhelm Stepp (1939).

[22]) Hintze, „Geographie und Geschichte der Ernährung", S. 87 und 57.

Das *Sauerkraut* — bei manchen mehrmals zum Mittag in der Woche genossen — gab für den bäuerlichen Küchenzettel eine willkommene Geschmacksabwechslung und wurde besonders im Winter gern mit geräuchertem Schweinefleisch genossen; auch scheint es der Bauer aus einer erfahrungsgemäßen Bekömmlichkeit heraus geschätzt zu haben.

Etwas später hat auch der Speck zur Ergänzung der „Brotzeit" am Vormittag Eingang gefunden.

Das *Obst* — von nicht gerade schöner Frucht — wurde in frischem Zustande, so wie es heranreifte, aus dem Garten geholt und verzehrt oder als Dörrobst konserviert und zur Schmalzkost als „Tauch" regelmäßig verwendet.

Die Ernährungsweise der dortigen Bauern in der *Gegenwart* gibt uns bereits Aufschluß über mancherlei Veränderungen und auch manche Auflockerungen der alten überlieferten Kostformen. Mögen diese Erscheinungen auch nur vorübergehender Art sein oder als solche Betrachtung finden.

Der Küchenzettel ist im allgemeinen vielseitiger geworden. Verschiedene neue Suppenarten sind zu verzeichnen und was sehr bedauerlich erscheint: das *Brot* wird nunmehr vom Bäcker bezogen, das Mehl ist stark ausgemahlen und enthält fast keine der wertvollen Schutzstoffe mehr. Der teilweise Genuß von Semmeln erscheint zudem ungeeignet für die Anregung zu einer genügenden Kauarbeit und als eine unerwünschte „Verfeinerungsform".

Der Kaffee und der schwarze Tee haben gegenüber der viel wertvolleren und gesünderen rohen frischen Milch mancherlei unerfreuliche Nebenwirkungen.

Der Genuß der *Kartoffel* scheint in dieser Gegend immer noch nicht recht beliebt zu sein, zudem sie für den dortigen Bauern kein Produkt der eigenen Scholle ist, sondern gekauft werden muß.

Der *Fleischgenuß* ist nicht mehr wie früher nur auf die *„heiligen Zeiten" beschränkt, sondern regelmäßig mindestens an Sonn- und Feiertagen* zur Sitte geworden.

In geringerem Maße ist das Auftreten von *Wurst und Fischkonserven* — hauptsächlich beeinflußt durch den Fremdenverkehr — in den rein bäuerlichen Familien in der Ernährung am Abend wahrzunehmen.

Ganz andere Bilder treten uns entgegen, wenn wir das Augenmerk auf die Ernährung des weniger bodenständigen *Handwerkers, Geschäftsmannes* oder insbesondere des *Arbeiters* werfen.

Hier hat sich das Verhältnis umgekehrt. Während der Bauer den größten Teil seiner Ernährung von seinem eigenen landwirtschaftlichen Betrieb erhält und nur einen geringen Teil dazukaufen muß, sind die Familien der anderen Berufe in der Hauptsache Käufer und bestenfalls zu einem bescheidenen Teil Selbsterzeuger.

Da die Vermögensverhältnisse dabei oft eine ausschlaggebende Rolle spielen, greift die einfache Handwerkers- oder Arbeitersfrau gerne zur *billigen Wurst*, was ihr zudem als eine Arbeitsentlastung gegenüber einer zu kochenden Speise erscheinen mag.

Die von unserem wissenschaftlichen Ernährungsstandpunkte ebenfalls nicht gern gesehene *Fleischsuppe* tritt hier auch stärker in Erscheinung, da sie den Magen recht schön voll macht und das Gefühl einer Sättigung früher als sonst eintritt.

Das *Fleisch* wird dabei zu beliebigen Zeiten genossen — eine feststehende Sitte existiert hiefür nicht — sofern es der Geldbeutel nur erlaubt; bei manchen fast täglich aus Gründen der Bequemlichkeit und angeblichen Arbeitsersparnis.

In einer zusammenfassenden und rückschauenden Übersicht — nach bestimmten wissenschaftlichen Grundsätzen geordnet — können wir bei der Ernährung der Bauern in der zur Untersuchung stehenden Landschaft folgende Feststellungen machen:

Als die Hauptfaktoren der *Energieträger und -spender* sehen wir in der bäuerlichen Ernährung

das **Fett** und die **Kohlehydrate**

sehr stark vertreten (fette Schmalzkost, Butter, Milch usw.) Für die Ergänzung der *Baustoffe* für den menschlichen Organismus in Form von Eiweiß stehen zur Verfügung: Milch und ihre Produkte, Eier (verkocht) und Fleisch.

Als *Schutzstoffträger* kommen in der Hauptsache in Frage: Kartoffel, Obst, Salate, Gewürze (Petersilie, Schnittlauch usw.), Gemüse in Salatform und gekocht; Milch und deren Produkte; zum geringeren Teil auch noch andere Nahrungsmittel.

Dabei wäre wie Stepp und Schröder oft betonten, auf das enge Zusammenspiel der einzelnen Vitamine zu achten, d. h. ob von jedem Schutzstoff die entsprechenden nötigen Mengen dem Organismus zur Verfügung stehen oder ob ein Vitamin, welches als Antagonist zu einem anderen zu wirken vermag, nicht im Überschuß vorhanden sei; die Kette des Vitaminstoffwechsels müsse sozusagen in sich geschlossen und ausbalanziert sein. Die *Kartoffel*, welche „als Hauptlieferant des Vitamin C für die breiten Schichten in Mitteleuropa“[23]) zu gelten hat, hat in den betreffenden oberbayerischen Gebieten wohl Eingang und auch Verwendung in der Form der Pellkartoffel[24]) gefunden, aber der Verzehr derselben ist doch als ein mäßiger zu bezeichnen. Einesteils mag dies — wie erwähnt —

[23]) Stepp, „Ernährungslehre“, S. 389.

[24]) Pies und Schröder: Münch. med. Wschr. 1938, S. 1114: „Der Einfluß der Art der Zubereitung unserer Speisen auf die Vitamin-C-Absättigung des Organismus“.

daran liegen, daß die Kartoffel in diesen Gegenden nicht gedeiht und sie der Bauer kaufen muß, andererseits ist die Grundhaltung des Bauern überhaupt gegen alles Fremde ablehnend. Diese Geisteshaltung mag sich sehr wohl in dieser materiellen Form auswirken.

Der *Obstkonsum* des Bauern, welcher stets einen eigenen Obstgarten besitzt, ist zwar nicht groß, jedoch ist zu bedenken, daß das Obst in ganz frischer Form direkt vom Baume gepflückt mit einem größtmöglichen Vitamingehalt genossen wird. Genau so verhält es sich mit den Salaten, Gewürzen und Gemüsen, welche alle erst kurz vor ihrem Verzehr zur Bereitung aus dem Garten geholt werden und die Schutzstoffträger in einem sehr reichen Maße enthalten.

Wie aus der Tabelle für den Ascorbinsäuregehalt einiger Nahrungsstoffe von Stepp[25]) zu entnehmen ist, zeigen manche der von den Bauern geschätzten Nahrungsmittel einen erstaunlich hohen Anteil daran, z. B. enthält 100 g *Sauerkraut* in frischem Zustande 50 mg, in gelagertem 20 mg Ascorbinsäure; die manchmal von Bauernkindern roh zerkauten Hagebutten 120 mg; Radieschen, Kohlrabi und Wirsing in frischem Zustande je 20 mg, Blaukraut (Rotkohl) und Brunnenkresse je 30 mg. Dagegen erscheint der Vitamin-C-Gehalt in 100 g Kartoffeln von 12 mg bei oberflächlicher Betrachtung etwas niedrig, bei größerem Konsum aber doch recht ansehnlich. Der Gehalt der Milch an Ascorbinsäure von nur 2 mg in 100 g darf wohl als sehr niedrig bezeichnet worden, wobei noch zu bemerken ist, daß Butter und Käse, sowie Fett und Eier überhaupt kein C-Vitamin enthalten.

Bei der außergewöhnlich großen Kohlehydratzufuhr durch die bäuerliche Ernährung ist der Einverleibung des B_1-Vitamins bezw. dem genügenden Vorhandensein desselben eine ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Das heute auch vom Bauern verwendete Bäckerbrot dürfte hier als Vitaminspender nicht mehr als geeignet und ausreichend erscheinen. In dieser Beziehung hat insbesondere Schröder[26]) auf die „B_1-Hypovitaminose als europäisches Ernährungsproblem" wiederholt darauf hingewiesen, wobei der Verfasser auch der Kartoffel als Spender des B_1-Vitamins eine nicht geringe Bedeutung zuspricht. „Als ganz besonders wichtig erscheint ihm dabei die Rolle des Brotes." Dabei beweist er an Hand von Tabellen, „daß ein Weiß- und Graubrotverzehr eine optimale Versorgung mit dem B_1-Vitamin nicht zu sichern vermag. Nur durch Verwendung eines hochausgemahlenen, kleiehaltigen Brotes wird die Vitamin-C-Darreichung in allen Kostsätzen in den Bereich der optimalen Zufuhr gehoben".

Die noch teilweise bei den Bauern verwendeten Breie (Gersten, Roggen, Hirse) mögen hier einen leichten Ausgleich schaffen.

Vielleicht ist auch der Bierkonsum in dieser Richtung als schutzstoffspendend (Hefe) zu denken.

---

[25]) Stepp, „Ernährungslehre", S. 390.
[26]) Schröder, „Ernährungslehre", S. 359/360.

Diese Fett-Kohlehydrat-Nahrung mag auch einen entscheidenden Einfluß — neben anderen Umweltsfaktoren auf den ruhigen, beständigen, nicht leicht zu erschütternden Charakter des Bauern im Gegensatz zu dem vorwiegend eiweißernährten und nervösen Städter ausüben.

Als ein besonders vielseitiger Schutzstoffträger darf wohl die rohe *Milch* und ihre Produkte bezeichnet werden, welche auch in der Gegenwart noch in reichem Maße genossen werden.

Lehnartz[27]) schreibt dazu: „Als Energieträger enthält die Milch Milchzucker und Fette. Die Fette sind in Form einer feinen Emulsion in der wässrigen Lösung der Eiweißkörper verteilt und befinden sich deshalb in einer für die Verdauung besonders geeigneten Form. Daneben kommt dem Milchfett, das in Form der Butter dem Organismus gewöhnlich in größerer Menge als in der Milch selbst zugeführt wird, auch eine wichtige Rolle zu, weil es eines der wenigen Nahrungsmittel ist, das die Vitamine A und D in größeren Mengen enthält. Auch an Mineralstoffen ist die Milch sehr reich. Das gilt besonders von den für den Knochenaufbau, aber auch für alle übrigen Körperzellen unentbehrlichen Kalksalzen und Phosphaten. Das Calcium findet sich außer als Calciumphosphat auch in Bindung an Casein. Wie wichtig die Milch als Kalkquelle ist, zeigt sich darin, daß außer ihr nur noch die grünen Gemüse — aber in sehr viel geringerem Maße — als kalkreiche Nahrungsmittel in Betracht kommen."

Durch diese reiche Zufuhr von Mineralien, insbesondere von Kalk und Phosphaten, könnten wir uns auch vorstellen, daß der Vitaminbedarf des Organismus ein geringerer sei. Wie Glatzel darauf hinwies, daß „bei günstiger mineralischer Konstellation schon ein geringer Vitamin-Hormonanstieg genügt, um den Reaktionsablauf in Gang zu bringen", sind Beispiele für die Abhängigkeit des Vitamin D-Bedarfs vom Calcium-Phosphorgehalt des Organismus bekannt.

Somit darf durch den hohen Konsum von frischer Butter, Butterschmalz, frischer roher Milch und deren Erzeugnisse die Vitamin-A- und -D-Versorgung wohl als sichergestellt betrachtet werden. Ähnlich, wenn vielleicht auch nicht ganz so günstig, liegen die Verhältnisse für den Vitamin-C-Bedarf. Die eventuell entstehenden Schwierigkeiten für die Zufuhr des letzteren im Winter scheinen durch den sehr reichlichen Genuß von Sauerkraut überbrückt zu werden.

Trotz der weiten Verbreitung des Vitamin B in fast allen Nahrungsmitteln, erscheint mir besonders durch den Ausfall desselben infolge des nunmehr üblichen Bäckerbrotes auch beim Bauern eine Sicherstellung nicht mehr gewährleistet. Die sehr häufig vorkommenden Zahnschäden in der bäuerlichen Bevölkerung — gemäß Be-

[27]) „Ernährungslehre" S. 39.

richten gegenüber früher — mögen uns auch ein diesbezüglicher Wegweiser sein.

Was die Ernährung bei Handwerkern und besonders Arbeitern in dieser Gegend betrifft, darf wohl gesagt werden, daß sie zum Teil recht einseitig, manchmal auch ungenügend bezüglich ihres Energiegehaltes erscheint und die Zufuhr an Schutzstoffträgern nicht befriedigend ist. Der häufige Gebrauch der vom Ernährungsstandpunkte als minderwertig zu betrachtenden Wurst und auch Fleischsuppen sind durchaus unerwünschte Erscheinungen.

Der Unterschied zwischen dem Lande und der kleineren Stadt oder zwischen Bauer und Gewerbetreibenden hebt sich auch hier ganz klar hervor. Während der Bauer im allgemeinen noch eine gesunde, zweckmäßige und ausgeglichene Kost hat, ist sie beim anderen Menschen oft bezüglich Aufbau- und Energiestoffen, besonders aber in Hinsicht auf Schutzstoffträger, ungenügend und nicht ausreichend.

Schon beim Bauern ist es wahrscheinlich, daß im Verhältnis zu dem sehr großen Kohlehydratumsatz viel zu wenig Vitamin B_1 aufgenommen wird, umsomehr scheint diese aber bei Betrachtung des Gesundheits- und Kräftezustandes der Handwerker- und Arbeiterfamilien der Fall zu sein; allerdings dürfte bei letzteren sich der Mangel auch auf andere Vitamine ausdehnen.

Da es fraglich ist, ob durch einen gesteigerten Kartoffelkonsum — bei der immer noch bestehenden Abneigung gegen diese Frucht — eine erhöhte B_1-Zufuhr in der bäuerlichen Ernährung zu erreichen ist, muß das Hauptaugenmerk, wie Schröder immer wieder betonte, vor allem auf ein vollwertiges, hochausgemahlenes und kleiehaltiges Brot gerichtet werden. Der Umstand, ob der Bauer das Brot selbst bäckt oder ob es durch den Bäcker hergestellt wird, spielt dabei eine nebensächliche Rolle, soferne nur das richtige Mehl hiefür zur Verfügung steht.

Dasselbe gilt auch für die übrige Bevölkerung, wobei zudem an Stelle von Wurst und Fischkonserven ein reichlicherer Gebrauch von Milchprodukten vorzuschlagen wäre.

Wenn es zudem gelänge, mehr Frischkost in die Ernährung einzuführen, dann hätten wir eine wünschenswerte Ernährungsweise als Prophylaxe gegenüber Zahnschäden, wie Schröder dazu schreibt[28]), daß „eine derartige Ernährung für unser Volk in der gemischten Kost mit reichlich Obst, frischem Gemüse, Salat, Kartoffeln, Vollkornbrot und genügend Milchprodukten bestehen muß".

[28]) „Ernährungslehre" S. 182.

Zusammenfassung.

Zum Zwecke der Übersicht sei als abschließende Zusammenschau nochmals eine kurze Zusammenfassung des Inhaltes der vorliegenden Arbeit angeführt:

Warum überhaupt Ernährungsforschung?

Die Ernährungsforschung soll uns dazu verhelfen, unser Volk möglichst gesund und leistungsfähig zu erhalten, und wo es möglich ist, noch eine Steigerung und Vervollkommnung erzielen. Da gerade die Ernährung für den Leistungsgrad und Gesundheitszustand eines Volkes einer der bedeutendsten Hauptfaktoren (neben dem Wohnungsproblem) darstellt, hat sich der ernste Arzt und Forscher oft mit dem Problem Ernährung und Ernährungsforschung befaßt.

Einheit Mensch und Landschaft.

Bei der Ernährungsforschung ist man nun auf verschiedene Gedanken und Erkenntnisse gestoßen, die bisher manchem vielleicht fremd waren, so zum Beispiel das Problem Mensch und Landschaft. Dabei ist darauf hinzuweisen gewesen, daß die Landschaft in vielerlei Beziehung auf den Menschen einen großen Einfluß hat, der sich — mag dies im ersten Augenblick noch so sonderbar klingen — auf die Ernährung auswirkt. Wir sind zu dem Ergebnis gekommen, daß es durchaus nicht gleichgültig ist, ob in dieser Beziehung ein Mensch im Gebirge, am Meer oder in der Ebene lebt; wenn wir das Klima noch mit berücksichtigen wollen: in einem warmen oder kalten oder gemäßigten Lande sein Leben verbringt.

Weltanschauung und Ernährung.

Genau so hat auch die Weltanschauung eines Menschen einen gestaltenden Einfluß auf seine Ernährung. Es sei hier nur an die vielen Lebensvorschriften der verschiedensten Religionen und die geschichtlich klar erkennbaren kulturellen Einflüsse mit ihren Auswirkungen auf die jeweiligen Ernährungsweisen verwiesen.

Entscheidende Faktoren für die Ernährung.

Es ist ganz klar, daß nicht nur Landschaft und Weltanschauung, sondern auch der Beruf eines Menschen seine Ernährung weitgehend beeinflußt, da ja jeder Beruf ein anderes Maß von Kräften erfordert und entsprechend diesem Energieverbrauch seine Ernährung eingestellt sein muß.

Bei dieser Betrachtung dürfen wir die bodenständige Überlieferung, die Eßsitte nicht vergessen, da gerade der Bauer davon tief

berührt ist und auf diese Weise hartnäckig an den Erkenntnissen und dem Gedankengut seiner Ahnen festhält und sozusagen darinnen lebt.

Wenn wir einerseits beim Bauern feststellen können, daß die Vermögenslage nur wenig Einfluß auf seine Ernährung hat, da er ja zum großen Teil Selbsterzeuger ist, so erkennen wir andererseits ganz klar die Bedeutung der Vermögensverhältnisse beim zugewanderten Handwerker, Häusler oder einfachen Taglöhner.

Beobachten wir außerdem in den Dörfern und Kurorten den Einfluß des Fremdenverkehrs, eines ausgesprochenen Handwerks oder gar den eines Industriegebiets (Bergwerk in Hausham) auf die bäuerliche Ernährung, so dürfen wir sagen, daß von diesen ein geringer Einfluß ausgeübt wird, aber was entscheidend ist, nur vorübergehend. Dies gilt insbesondere vom Fremdenverkehr. Sobald der Sommer- oder Wintergast fort ist, kommt die alte bäuerliche Sitte und Ernährungsform wieder rasch zur Geltung und bald ist das Neuartige völlig in Vergessenheit geraten.

Etwas andere Wirkungen zeitigt der Einfluß des Fremdenverkehrs bei dem Zusammenleben mit Handwerkern oder einfachen Taglöhnern. Überhaupt ist die etwas regellose und nicht verwurzelte Ernährungsweise dieser Menschen — besonders auch vom Bäuerlichen her — viel leichter zu Veränderungen geneigt.

Gegenwärtige Ernährung auf Grund von Ernährungserhebungen in den Gebieten von Schliersee, Bayrischzell, Hausham und Umgebungen derselben.

Die angeführten Beispiele sollten zeigen, was der Bauer mit seiner Familie jetzt ißt, wovon er sich ernährt. Als Gegenüberstellungen mögen die daran anschließenden Ernährungserhebungen bei Handwerkern, Geschäftsleuten und Arbeitern gewertet werden.

Zusammenfassend darf hiezu gesagt werden, daß der oberbayerische Bauer Fett und Kohlehydrate bevorzugt und Eiweiß nur in beschränktem Maße genießt.

Im Gegensatz dazu ergeben die Ernährungserhebungen bei den Handwerkern und Arbeitern meist andere Einblicke, wobei die eiweißreiche Kost in den Vordergrund tritt; dabei sei besonders auf den Wurstgenuß hingewiesen. Der Verzehr von Obst und Gemüse erscheint außerdem als ungenügend, derjenige von Fett und Kohlehydraten vielleicht gerade als ausreichend.

Die Ernährung in denselben Gebieten vor etwa 50 Jahren.

Um die Möglichkeit eines Vergleiches herzustellen, wurde auch die Ernährungsweise der Bauern vor ungefähr 50 Jahren durch Berichte von alten „Eingesessenen" erfaßt, wobei sich ein äußerst klares Bild davon ergab: Fett und Kohlehydrate stehen in der Ernährung ganz im Vordergrund, während der Eiweißgenuß an Bedeutung stark zurücktritt.

Kritische Betrachtung der Ernährung in den vorerwähnten Gebieten.

Es erweist sich dabei die Notwendigkeit, außer der als genügend erscheinenden Zufuhr von Energiespendern und Baustoffen für den menschlichen Organismus, wenigstens bei den Bauern, auch auf die Frage der Versorgung mit Schutzstoffen näher einzugehen. Dabei ergibt sich die wichtige Tatsache, daß der Bauer vor etwa 50 Jahren sein Brot noch selbst gebacken und hiefür ein hochausgemahlenes, kleiehaltiges Roggenmehl verwendet hat. Obst und Gemüse wurden außerdem reichlich genossen und in frischem Zustand vom Garten geholt verzehrt, was bezüglich der Versorgung mit Vitaminen von Bedeutung sein dürfte. Beim Studium der Ernährung der Gegenwart müssen wir leider feststellen, daß das lange nicht so wertvolle Bäckerbrot und zum Teil auch Semmeln an die Stelle des früheren Hauptspenders des Vitamin B_1 getreten ist. Dieser Umstand erscheint um so bedeutungsvoller, als die bäuerliche Ernährung sehr kohlehydratreich ist und aus diesem Grunde ein großer B_1-Vitaminbedarf auftritt, der anderweitig nicht genügend gedeckt zu werden vermag. Ein Beweis in dieser Richtung mag die stark auftretende Zahnkaries — gegenüber früher — sein.

Der Konsum und die Bedeutung des Obstes und Gemüses mag im Vergleich zur früheren Zeit an Bedeutung und Verwendung ungefähr gleich geblieben sein. Allerdings kommt jetzt noch der höhere Verbrauch an Kartoffeln und damit ein wertvoller Vitamin-C-Spender hinzu; andererseits ist die Verwendung derselben nicht allzugroß.

Trotz dieses Mangels können wir aber dennoch die bäuerliche Ernährung als Kraft- und Anregungsquelle für die Volksernährung betrachten, wenn an Stelle des nur sehr wenige Schutzstoffe enthaltenden Bäckerbrotes ein gesundes, unseren heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen gerecht werdendes Vollkornbrot tritt.

Am Schlusse der Arbeit sei mir gestattet, Herrn Dozenten Dr. habil. H. Schröder meinen ergebensten Dank für die liebenswürdige Überlassung des Themas, für die Übernahme des Referates, sowie für die verständnisvolle Unterstützung bei der Ausführung der vorliegenden Dissertation zum Ausdruck zu bringen.

Schrifttum.

Wilhelm Stepp: Ernährungslehre. Berlin: Julius Springer 1939.

K. Hintze: Geographie und Geschichte der Ernährung. Leipzig: Georg Thieme 1934.

A. Scheunert und Fr. Krzywanek: Die Kost in bäuerlichen Haushaltungen. Beiheft zur Zeitschrift für Ernährung. Heft 1, Leipzig 1932.

E. Dulon: Untersuchungen über die Ernährung bäuerlicher Familien. Beiheft zur Zeitschrift für Ernährung. Heft 2, Leipzig 1937.

H. Schröder und V. Wittmann: Münch. med. Wschr. 1935, S. 988.

R. Pies und H. Schröder: Münch. med. Wschr. 1938, S. 1114.

H. Schröder: Münch. med. Wschr. 1939, S. 133.

Lebenslauf.

Ich, Friedrich Wilhelm K a i s e r , geboren am 27. August 1908 zu München, besuchte die Städtische Höhere Handelsschule zu München; später die Technische Hochschule zu München, an welcher ich Wirtschaftswissenschaften studierte — die Reifeprüfung an der Gisela-Oberrealschule zu München 1932 nachholte — und im Frühjahr 1933 die Diplomkaufmann-Prüfung ablegte.

Im Herbst desselben Jahres begann ich mit dem Studium der Medizin, welches ich im Juli 1939 mit der Ablegung des medizinischen Staatsexamens in München beendete.

PILGER
DRUCK